

## Oportunidades dos meios de comunicação digitais

- Alegria e diversão
- Conhecimento e possibilidades de aprendizagem
- Criatividade
- Compreensão técnica
- Comunicação e intercâmbio
- Habilidade manual e capacidade de reação

## Riscos dos meios de comunicação digitais

- Sobrecarga e medos
- Excesso de estimulação
- Abandono de outros interesses
- Falta de movimento
- Dependência

## Aconselhamento

Tem perguntas em relação à utilização dos meios de comunicação digitais pelo seu filho? Tem dúvidas se o seu filho passa demasiado tempo à frente do ecrã? Tem problemas em fazer cumprir regras? Estes centros especializados oferecem ajuda:

- Aconselhamento para pais Pro Juventute:  
[elternberatung.projuventute.ch](http://elternberatung.projuventute.ch)  
058 261 61 61 (24 h)
- Número de emergência para pais:  
0848 35 45 55 (24 h)
- Outros centros de aconselhamento:  
[lotse.zh.ch](http://lotse.zh.ch)

Este folheto pode ser obtido em muitas outras línguas.

## Sites recomendados

### Todos os meios de comunicação

- Guia para pais (para todas as faixas etárias):  
[jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) > Medienkompetenz fördern > Eltern & Familie
- Guia para pais: [schau-hin.info](http://schau-hin.info)

### Filmes e programas de TV

- Dicas de programas de TV para pais: [flimmo.tv](http://flimmo.tv)
- Indicação de idade – filmes: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Kinofilm
- Indicação de idade – vídeos: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Bildtonträger

### Apps e jogos

- Informações sobre apps para crianças:  
[datenbank-apps-für-kinder.de](http://datenbank-apps-für-kinder.de)
- Indicação de idade – jogos: [pegi.info](http://pegi.info)

### Internet

- Panorâmica de sites na internet para crianças:  
[enfkd.de](http://enfkd.de) > Kinderwebsites
- Outros sites recomendados:  
[internet-abc.de](http://internet-abc.de), [seitenstark.de](http://seitenstark.de)
- Informações sobre proteção técnica:  
[jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) > Themen > Sicherheit & Datenschutz

## Encomenda

Este folheto informativo e informações para pais com filhos mais velhos podem ser encomendadas em: [suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch)

7ª edição, janeiro de 2017



# TV, tablet e telemóvel

## Meios de comunicação digitais: Evitar dependência

### Dicas para pais de crianças até aos 10 anos

Portugiesisch

Die Stellen für Suchtprävention  
im  Kanton Zürich

## A TV, o tablet e o telemóvel são uma fonte de distração para as crianças, são emocionantes e incentivam a comunicação e a aprendizagem. Mas também podem sobrecarregar as crianças e torná-las dependentes.

### Dê o exemplo

As crianças aprendem a lidar com os meios de comunicação sobretudo na família. Por isso, questione-se sobre os seguintes aspectos: Como é que eu próprio utilizo/uso a TV, o tablet e o telemóvel no quotidiano?

Sempre que possível, faça «pausas dos meios de comunicação digitais» quando está na companhia do seu filho. Isto é especialmente válido para bebés e crianças pequenas.

### Acompanhe o seu filho

As crianças pequenas já conseguem lidar sozinhas com aparelhos de TV, tablets e telemóveis. No entanto, não as deve deixar utilizá-los sozinhas, porque na TV e na internet existem muitos conteúdos que sobrecarregam as crianças ou lhes

causam medo. Os meios de comunicação digitais não devem ser colocados no quarto da criança.

Procure na TV e na internet conteúdos que sejam adequados à idade do seu filho e vejam estes conteúdos em conjunto.

### Menos de 3 anos

#### Não devem ser utilizados quaisquer meios de comunicação digitais

As crianças necessitam de contacto direto com pessoas, objetos reais e a natureza para poderem aprender bem e para se desenvolverem. O movimento ao ar livre também é um aspeto importante.

Por esta razão, a regra geral é: As crianças com idade inferior a três anos não devem utilizar, dentro do possível, os meios de comunicação digitais, principalmente filmes. Mas não há problema, se virem em conjunto algumas fotografias ou falarem com familiares ao telefone online. No entanto, não se deixe distrair pelo telemóvel se estiver na companhia do seu filho. Ele necessita de toda a sua atenção, dedicação e de conversa para ter um desenvolvimento saudável.

### 3–7 anos

#### Primeiras experiências com os meios de comunicação digitais

A partir dos três anos pode ver, de vez em quando, com o seu filho um filme curto, fazer um jogo ou utilizar uma App. Assegure-se de que os conteúdos são adequados para a idade e o desenvolvimento do seu filho. Não deixe a televisão ligada como programa de fundo e não utilize os meios de comunicação como babysitter. Observe a reação do seu filho e reaja de forma adequada.

Pergunte ao seu filho o que achou bem ou menos bem no programa que viram. Diga-lhe o que é que gostou e o que não gostou. Justifique. Esta atuação ajuda o seu filho a desenvolver uma opinião própria. Também nesta idade é válido o seguinte: O convívio com outras crianças e o movimento na natureza são centrais para o desenvolvimento saudável.

### 7–10 anos

#### Introduzir a internet

«O que é que os camelos têm nas suas bossas? Os pinguins sabem voar?» A partir da idade escolar, as perguntas do seu filho podem ser utilizadas para as primeiras descobertas conjuntas na internet. Poderá encontrar sites adequados nos seguintes links.

Pergunte frequentemente se o seu filho viu alguma coisa que não entende ou de que não gosta. Diga ao seu filho que o ajudará sempre, mesmo que tenha vivenciado algo desagradável online, seja o que for.

É importante que as crianças, não só consumam os meios de comunicação, mas também que os possam utilizar de forma criativa (p.ex. fazer e trabalhar fotografias).

A partir de que idade o seu filho está preparado para utilizar a internet sozinho? Os especialistas aconselham a navegação sem acompanhamento a partir dos 12 anos. As crianças mais novas não precisam, por isso, também de aparelhos próprios.

#### Limite o tempo de consumo dos meios de comunicação digitais

Na qualidade de responsável pela educação, deve combinar com clareza tempos de utilização com o seu filho. Controle se estes tempos são cumpridos, visto que um consumo limitado evita o desenvolvimento de uma dependência.

## O que os pais podem fazer

- Não autorizar meios de comunicação a crianças com idade entre os 0–3 anos.
- Não dedique mais tempo aos meios de comunicação do que ao seu filho.
- Respeite as indicações sobre a idade e informe-se sobre os conteúdos.
- Descubra os meios de comunicação conjuntamente com o seu filho. Fale com ele sobre o conteúdo visto.
- Limite o tempo de utilização dos meios de comunicação digitais e controle o cumprimento do mesmo.
- Não coloque uma TV ou um computador no quarto do seu filho.
- Não ofereça ao seu filho um telemóvel ou um computador antes dos 12 anos de idade.
- De vez em quando, desligue todos os meios de comunicação digitais. Possibilita, assim, vivências familiares conjuntas sem consumo de meios de comunicação digitais.
- Caso se sinta inseguro, o intercâmbio com outros pais pode ajudar. Apoio e aconselhamento também podem ser obtidos num centro de aconselhamento.

### Quanto tempo de ecrã é aconselhável?

**0–3 anos:** nenhuma utilização de meios de comunicação digitais

**3–5 anos:** até 30 minutos por dia

**6–9 anos:** até 45 minutos por dia

**10 anos:** até 1 hora por dia

**Importante:** Os tempos aconselhados aplicam-se aos tempos livres. Num dia também pode ser um pouco mais, mas noutro menos, para compensar. Para os trabalhos de casa também pode ser acrescentado tempo.

**Dica:** Não utilizem, você e o seu filho, quaisquer meios de comunicação digitais durante um dia.

Uma proibição dos meios de comunicação só é adequada, se as regras de utilização dos meios de comunicação acordadas não forem cumpridas. Não recompense nem castigue o seu filho com tempo de utilização de meios de comunicação digitais.